

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК В ВОЗРАСТЕ ОТ 20–35 ЛЕТ

Г.А. Кисель, 4 курс

*Научный руководитель – М.В. Гаврилик, старший преподаватель
Полесский государственный университет*

В развития жизни общества особенно актуальными являются исследования, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни. В последние десятилетия в мире получила огромную популярность аэробика. Оздоровительная аэробика развивает двигательную подготовленность и позволяет оставаться бодрыми и энергичными в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий. Именно поэтому занятия аэробикой не теряют своей популярности уже много лет.

Цель работы – выявить эффективность занятий оздоровительной аэробикой на развитие основных физических качеств у девушек 20–35 лет.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели, нами проводилось тестирование двигательных способностей для определения развития физических качеств у девушек, посещающих групповые фитнес – программы занятий в г. Пинск (зал хореографии №31 «ПолесГУ» (n=20)), «Step-tach» (n=20), «Сова» (n=20). Всего в исследовании приняли участие 60 женщин в возрасте от 20 до 35 лет.

Для экспериментальной проверки особенностей влияния фитнеса, прежде всего, путем анкетирования по сумме мест был определен рейтинг популярности среди занимающихся каждого из 10 предложенных программ (табл.).

Для дальнейшего исследования были отобраны те средства фитнеса, которые по результатам опроса заняли первые пять мест: аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг.

Таблица – Рейтинг популярности средств фитнеса среди занимающихся (n=60)

Средства фитнеса	Рейтинг
Аэробика	1
Степ-аэробика	2
Фитбол- аэробика	3
Пилатес	4
Стретчинг	5
Пилатес	6
Тай-бо	7
Шейпинг	8
Фитнес-йога	9
Силовая аэробика	10

Особенности их влияния на занимающихся определялись в процессе трёхмесячного (январь – март) эксперимента, в котором участвовало 60 девушек систематически занимающихся по фитнес – программам.

Результаты исследований и их обсуждения.

В результате установлено, что одночасовые занятия аэробикой три раза в неделю в течение трёх месяцев оказывают положительное влияние на общую физическую работоспособность и общую выносливость девушек, на что указывают статистически достоверные изменения показателя PWC_{170} ($t=2,14$; $p<0,05$) и времени бега на 1000 метров ($t=2,36$; $p<0,05$).

Сравнительный анализ исходных и конечных показателей физической подготовленности и физического развития девушек, которые занимались степ–аэробикой, позволил установить, что под воздействием этих нагрузок у них улучшилась общая физическая работоспособность и общая выносливость, что подтверждают статистически достоверные изменения показателя PWC_{170} ($t=2,11$; $p<0,05$), а также скоростно–силовые способности мышц нижних конечностей и ловкость, на что указывают соответственно увеличение дальности прыжка с места ($t=2,80$; $p<0,01$).

Исследование особенностей влияния систематических занятий фитбол–аэробикой на уровень физической подготовленности и на физическое развитие девушек позволило установить, что у них статистически достоверно улучшились показатели ловкости в беге 3x10 метров ($t=2,56$; $p<0,05$), силовой выносливости мышц верхних конечностей по количеству подтягиваний в висе на низкой перекладине ($t=2,49$; $p<0,05$), силовой выносливости мышц брюшного пресса по количеству подъемов туловища в сед из положения лежа на спине ($t=2,51$; $p<0,05$), гибкости по глубине наклона вперед из положения стоя ($t=2,38$; $p<0,05$).

Занятия пилатесом оказали положительное влияние на уровень развития гибкости и силовой выносливости мышц верхних конечностей и брюшного пресса. Это подтверждается статистически достоверными изменениями соответственно количества подтягиваний в висе на низкой перекладине ($t=2,24$; $p<0,05$) и числа поднятий туловища в сед из положения лежа на спине ($t=2,32$; $p<0,05$), а также увеличением глубины наклона вперед из положения стоя ($t=2,90$; $p<0,01$).

Анализ трёхмесячной динамики показателей физической подготовленности и физического развития девушек, которые систематически три раза в неделю занимались стретчингом, позволил установить, что под воздействием этих упражнений у них улучшилась гибкость при наклоне вперед из положения стоя ($t=2,41$; $p<0,05$).

Из этого следует, что в результате трёхмесячного эксперимента были установлены специфические для каждого из апробированных средств фитнеса особенности влияния на развитие физических качеств и на физическое развитие организма занимающихся.

Известно, что полученные в результате исследования данные позволяют говорить о том, что рассмотренные средства фитнеса можно использовать для эффективного целенаправленного развития физических качеств, а также воздействия на показатели физического развития девушек.

Выводы:

1. Наиболее популярные среди занимающихся девушек программы фитнеса обладают разными выраженными возможностями влияния на физические качества и физическое развитие организма:

- классическая аэробика (элементарные формы быстроты, общая выносливость, общая физическая работоспособность);
- степ–аэробика (ловкость, взрывная сила, общая выносливость, общая физическая работоспособность);
- фитбол–аэробика (силовая выносливость, ловкость, гибкость);
- пилатес (гибкость, силовая выносливость, ловкость);
- стретчинг (гибкость, взрывная сила).

Список использованных источников

1. Арефьев, В.Г. Современные фитнес–технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста / В. Г. Арефьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Х., 2005. – № 1. – С. 73–78.
2. Антипенкова, И.В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20–45 лет / И. В. Антипенкова // Здоровье. Физическая культура. Спорт: сб. науч. Тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 9–12.
3. Борилкевич, В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–47.

4. Венгерова, Н. Н. Стретчинг как средство изменения соматического здоровья девушек 17–18 лет / Н.Н. Венгерова, О.Е. Пискун, С.А. Возовиков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 29–33.

5. Венгерова, Н. Н. Физические кондиции девушек 17–20 лет как показатель здоровья / Н.Н. Венгерова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 12–15.

6. Горелов, А.А. К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодёжи оптимальными двигательными режимами / А.А. Горелов, В.И. Лях, О.Г. Румба // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 29–34.

7. Журавская, Н.В. Проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов не физкультурного вуза / Н. В. Журавская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12 (58). – С. 49–52.

8. Сайкина, Е.Г. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4 (38). – С. 68–71.

9. Серова, Т.В. Анализ результатов применения фитнес–программы на занятиях по физической культуре в техническом вузе / Т.В. Серова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 8 (90). – С. 79–83.

10. Сонин, В. А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. / В.А. Сонин – М.: Речь, 2004. – 132 с

11. Ступина, Г. Е. Влияние средств ритмической гимнастики на показатели физической подготовленности и психоэмоционального состояния: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Г.Е. Ступина.– М., 2003. – 25 с.